



Arrabbiarsi meglio è possibile... qualche suggerimento in proposito

di *Laura Strabioli*

*“Se l’amore dovesse essere considerato dai suoi effetti visibili,
somiglierebbe più all’odio che all’amicizia”
La Rochefoucauld, massima 72*



Qualche riferimento alle statistiche, prima di iniziare la nostra breve riflessione, mi sembra possa aiutarci a capire meglio questa emozione complessa.

Parleremo infatti della rabbia, uno stato della nostra mente che ci coinvolge e ci travolge più spesso di quanto possiamo consapevolmente immaginare ed esperire.

Iniziamo innanzitutto con il rilevare un dato apparentemente stupefacente: in più di un terzo dei casi le persone con le quali ci arrabbiamo maggiormente sono quelle che amiamo di più.

Un altro terzo della nostra collera è generalmente indirizzato verso le persone che riteniamo amiche e che ci piacciono molto, solo un quinto da estranei o conoscenti.

Incredibile ma le persone che odiamo ci fanno arrabbiare solo nel 10% dei casi.

Come è possibile che accada questo?

Semplicemente perché ci aspettiamo che persone che ci vogliono bene e ci conoscono faranno il possibile per farci piacere, per farci stare bene, che si impegnino per soddisfare i nostri bisogni o perlomeno ci evitino i dispiaceri.

Sono dunque le aspettative deluse che ci provocano un malessere ed a volte un insostenibile disagio nella relazione affettiva, quando il comportamento dell’altro risulta per noi incomprensibile alla luce di un comune passato ed un comune progetto per il futuro.

Ci aspettiamo che l’altro, un coniuge, un figlio, un amico, ci conosca abbastanza bene per sapere cosa ci fa soffrire e cosa ci rende felici e, a partire da questa conoscenza, ci protegga dalle frustrazioni derivanti da un non completo appagamento dei nostri bisogni.

Non vi è però solo un’esperienza sgradevole o la frustrazione di un desiderio alla base della nostra rabbia verso le persone che amiamo o significative per noi, ma anche un’attribuzione di responsabilità verso quella persona poiché, dietro l’evento negativo che ci vediamo costretti subire vi è, dal nostro punto di vista, un’intenzione malevola oppure una superficialità a causa della quale la persona avrebbe potuto e dovuto evitarci un evento per noi negativo ed invece non lo ha fatto. Sottolineiamo, inoltre, un altro dato piuttosto interessante, una cosa molto difficile da accettare eppure notissima...nella maggior parte dei casi, almeno un quarto, il bersaglio della nostra ira è sempre diretto verso la persona sbagliata.

Questa accade per i motivi più vari.

Vediamoli insieme.

Intanto scarichiamo la nostra rabbia sulle persone che ci sono vicine poiché tendenzialmente abbiamo la certezza che non si vendicheranno di noi.

Sappiamo che saranno più indulgenti e che, probabilmente ci perdoneranno in futuro.

Ci sentiamo più sicuri e protetti in un rapporto intimo poiché sappiamo che resisterà a qualsiasi distanza dovessimo mettere con la nostra rabbia agita.

Invece di prendercela con chi è la vera causa delle nostre frustrazioni, scarichiamo la rabbia sulle persone che amiamo, sicuri della loro comprensione, tolleranza ed accettazione di qualsiasi aggressione od offesa noi dovessimo infliggere.

Poiché questo spostamento della rabbia è comune e, potremmo sostenere, pressoché “universale”, sarà bene prepararci perché prima o poi capiterà anche a noi di trovarci dalla parte del torto e di dover sopportare di essere il bersaglio della rabbia e degli attacchi altrui.

Cerchiamo dunque di prenderla con filosofia... se possibile.

Ci si arrabbia, quindi, poco con gli sconosciuti o con le persone che odiamo sostanzialmente perché, semplicemente, le frequentiamo meno e minori sono le occasioni che queste persone hanno di arrecarci un danno.

Anche le attese che abbiamo nei loro riguardi sono minime e, dunque, ci sono minori possibilità che vengano deluse.

Da una persona verso cui abbiamo un risentimento, un'antipatia, non ci aspettiamo che faccia per noi una cosa bella o che compia un'azione corretta e tenga conto delle nostre emozioni o dei nostri sentimenti, non ci meravigliamo che non abbia rispetto per noi o che si preoccupi delle nostre esigenze, in poche parole le occasioni che abbiamo per soffrire in presenza di uno sconosciuto o di qualcuno che odiamo sono decisamente poche.

C'è, infine, una categoria di persone con cui ci si arrabbia di più e più spesso del dovuto: sono quelle persone che, in passato, abbiamo trattato ingiustamente, quelle che avrebbero, al contrario, molti motivi per essere in collera con noi.

La psicologia cognitiva spiega questo fatto, apparentemente paradossale, riferendolo alla teoria della dissonanza cognitiva elaborata da Leon Festinger nel 1957.

L'autore sottolineava come ognuno di noi tende a ricordare gli eventi in maniera selettiva, in modo che concordino con ciò che sentiamo e pensiamo nel momento presente.

Tutti gli individui hanno la tendenza ad attivare pensieri, credenze, opinioni tra loro coerenti al fine di mantenere una “concordanza” che favorisca una condizione emozionale in equilibrio e, per questo, soddisfacente.

Quando questo stato mentale non si realizza ed il soggetto deve coniugare situazioni contrapposte che provocano un disagio psichico, egli cerca di ridurre o eliminare questa incoerenza attivando processi elaborativi aventi come risultato quello di annullare le discrepanze e annullare la dissonanza.

Quindi, arrabbiandoci con una persona che in passato abbiamo trattato male dobbiamo trovare, nel momento presente, validi motivi che ci giustifichino agli occhi di noi stessi, preservando la nostra immagine di correttezza ed integrità morale.

Dobbiamo, necessariamente, dirci che non sia stato affatto sbagliato averla trattata male e che un motivo certamente valido per farlo lo abbiamo avuto e lo abbiamo tuttora.

E' molto difficile arrabbiarsi in modo corretto e sano.

Già nella filosofia classica le riflessioni in merito a questo argomento ci vengono da Aristotele che sosteneva: "chiunque può arrabbiarsi, ma arrabbiarsi con la persona giusta, in giusto grado, nel modo giusto e per la giusta causa, non è da tutti e non è facile".

Sembra piuttosto evidente che ognuno di noi sia portato a vivere la rabbia in modo del tutto personale e ad attribuire a questa potente emozione un significato del tutto soggettivo. Secondo alcune teorie e secondo certe interpretazioni, la rabbia sembra essere una condizione emozionale che invade la nostra mente senza che noi in alcun modo possiamo fermare la sua forza dirompente facendoci perdere, in alcuni casi, il controllo dei nostri comportamenti e delle nostri pensieri.

Se non c'è modo di esprimere e di dirigere verso l'esterno questa emozione, la rabbia esploderà all'interno sopraffacendo l'individuo e provocando gravi danni alla sua salute.

Secondo questa lettura, arrabbiarsi ed esprimere questa emozione preserva la salute mentale dell'individuo, ed è indiscusso il valore adattativo di tale vissuto.

Al contrario, vi sono teorie che demonizzano il valore dell'ira sostenendo che i soggetti collerici siano maggiormente esposti all'insorgere delle malattie cardiache, all'ipertensione e a diverse altre patologie funzionali come gastriti, ulcere, coliti (non a caso si parla di colon "irritabile" per sottolineare la condizione per la quale alcuni soggetti esprimono attraverso il corpo molte delle loro tensioni, frustrazioni, emozioni in genere).

Queste due interpretazioni, apparentemente in contrasto, convivono nella splendida teoria di uno dei più noti biologi francesi Henry Laborit, la "teoria dell'inibizione dell'azione".

Scienziato acutissimo, si devono a lui importanti scoperte in ambito medico soprattutto riguardo lo studio dei meccanismi che regolano la vita cerebrale e le loro influenze sull'organismo.

Negli anni 50, attraverso una serie di esperimenti con i ratti, sviluppò la sua teoria dell'inibizione dell'azione evidenziando e dimostrando che in condizioni di forte stress, i ratti si ammalano producendo delle somatizzazioni in alcuni casi letali. Quando i topi, sottoposti ad uno stimolo doloroso, anche non particolarmente intenso, ma costante e continuo, non avevano la possibilità di evitarlo e non avevano la possibilità di lottare, tendevano ad ammalarsi e morire.

L'impossibilità di esprimere l'aggressività attraverso la lotta, veniva trasformata in una condizione fisica di patologia: ulcera, perdita di peso, ipertensione, disturbi cardiaci, nei casi più gravi, neoplasie.

Tutti i suoi studi hanno avuto l'obiettivo di dimostrare che lo stress (una condizione di attivazione dell'organismo e della mente prolungata nel tempo senza che vi sia la possibilità per il soggetto di porre fine allo stato di tensione da questo generata) avesse incidenze così devastanti per il soggetto al punto di farlo ammalare e morire.

Gli esperimenti di Laborit hanno dimostrato la validità delle sue ipotesi confermando, per i ratti ma in modo non dissimile per gli uomini, che l'impossibilità di scaricare le tensioni accumulate attraverso l'espressione della rabbia, ha effetti gravissimi sulla salute mentale e fisica del soggetto sollecitato. Una esaustiva descrizione degli esperimenti sui topi di Laborit, la troviamo nel film di Alain Resnais, "Mon oncle d'amerique" del 1980.

Vediamo di raccontare brevemente il suo esperimento più noto. Essendo evidentemente più agevole osservare il comportamento di un animale piuttosto che di un essere umano, Laborit scelse i ratti come soggetti delle sue osservazioni.

In una prima fase del suo studio collocò un topino in una gabbia dotata di una griglia sottostante in grado di condurre corrente elettrica.

Questa gabbia era stata costruita in modo tale da essere divisa in due piccole "stanze" separate da una parete con incorporata una porta che lo sperimentatore poteva aprire o chiudere a sua discrezione.

In una prima fase dell'esperimento, dunque, il topo da solo in un delle due stanze, con la porta aperta, riceve una scossa dal pavimento ogni otto minuti per otto giorni consecutivi.

Ogni volta che lo sperimentatore sottopone il topo a questo stimolo estremamente fastidioso anche se non particolarmente doloroso, anticipa l'evento con un suono di avvertimento.

Il topo imparerà presto a fuggire la scossa elettrica spostandosi da un lato all'altro della gabbia passando attraverso l'apertura nella parete.

Nel frattempo poteva mangiare, bere, dormire, soddisfare i suoi bisogni.

L'unico inconveniente era quello di doversi spostare di tanto in tanto da un parte all'altra della gabbia dopo il suono del campanello.

Alla fine degli otto giorni, venivano rilevati tutti i parametri psicofisiologici dell'animale (peso corporeo, pressione arteriosa, battito cardiaco, analisi ematica ecc) ed il topo risultava completamente sano.

Questo topo, maltrattato, stressato, infastidito era sostanzialmente in salute.

In una seconda fase dell'esperimento, i topi erano due, posti nella stanza dove ricevevamo il medesimo trattamento della prima fase vale a dire la scossa elettrica preannunciata del suono, ma non avevano la possibilità di muoversi e spostarsi nell'altro lato della gabbia poiché lo sperimentatore aveva bloccato la porta di divisione.

Ogni otto minuti per otto giorni, i topini ricevevano dunque questa scossa elettrica senza la possibilità in alcun modo di evitarla.

Il comportamento degli animali fu davvero curioso: i topi dopo aver ricevuto poche scariche elettriche iniziarono a lottare tra loro, ad aggredirsi, quasi a voler ritenere l'altro responsabile dell'accaduto, i topi ritenevano l'altro il proprio aggressore attribuendogli la responsabilità del dolore subito.

I topi si aggredivano instancabilmente per ridurre la tensione accumulata.

Alla fine degli otto giorni, gli animali furono sottoposti alla rilevazione dei parametri psicofisiologici e, con qualche stupore, si notò che i ratti erano, anche questa volta, perfettamente sani. Nella terza fase dell'esperimento, il topo era di nuovo solo, con la porta chiusa.

Riceveva lo stesso trattamento, ma non poteva né fuggire né lottare.

Per otto giorni, ogni otto minuti, il topo era costretto subire uno stimolo molto fastidioso, senza la possibilità di agire in alcun modo per scaricare la tensione da questo determinata.

Al termine degli otto giorni, rilevate le condizioni fisiche dell'animale, questo era praticamente morto o perlomeno erano estremamente gravi i segni delle patologie somatiche derivanti da questa condizione di stress che il ratto aveva dovuto sopportare.

Le conclusioni furono illuminanti per le future ricerche sullo stress.

Quando un soggetto, che si tratti di un animale o di un essere umano, si trova a dover affrontare un "pericolo", e non può avere la possibilità di trovare una soluzione al fine di ridurre la tensione da questo generata attuando dei comportamenti di lotta o fuga ma dovendo inibire qualsiasi possibile azione a tal fine, il soggetto si ammala e muore.

Questo esperimento ha dimostrato che non è tanto lo stress in sé ad essere dannoso per l'individuo o per l'animale, per il suo organismo e per la sua salute quanto lo è piuttosto l'impossibilità di agire un comportamento che in risposta a questo stress ne riduca gli effetti.

Ogni volta che nella nostra vita, viviamo situazioni che mettono in pericolo la nostra serenità, la nostra tranquillità, il nostro equilibrio mentale e fisico e non riusciamo né possiamo evitarlo, ci esponiamo alla possibilità di ammalarci.

Quando i comportamenti di "fuga" sono impossibili, subiamo uno stress particolarmente dannoso per il nostro organismo mantenendoci in uno stato di "attivazione" estremamente pericoloso se protratto nel tempo.

Allo stesso modo se non ci è permesso di "lottare" per scaricare la tensione accumulata, poiché le situazioni, la cultura, le regole, la società lo vietano, allo stesso modo rivolgeremo verso noi stessi ed all'interno del nostro organismo le tensioni esperite.

Saremo dunque in quella che Laborit ha denominato "inibizione dell'azione".

Il soggetto non può né lottare, né fuggire e dunque, immobile nella condizione di stress, si ammala e, in alcuni casi, muore. Ecco allora che il valore della rabbia e la sua funzione, ci appare subito fondamentale ed essenziale alla sopravvivenza. Ovviamente espressa ed agita in maniera opportuna.

Le situazioni in cui sperimentiamo questa emozione sono diverse.

Ci arrabbiamo quando subiamo una frustrazione psicologica, quando vediamo minacciata la nostra dignità e la nostra autostima.

Quando siamo costretti ad interrompere una qualsiasi piacevole attività e quando siamo privati della possibilità di evitare esperienze dolorose e spiacevoli.

Ci arrabbiamo quando sentiamo di aver subito un'ingiustizia oppure che qualcuno che amiamo l'ha subita a sua volta.

Sperimentiamo la rabbia quando ci sentiamo intrappolati nell'impossibilità di raggiungere gli scopi o gli obiettivi che ci eravamo prefissati subendo, dunque, frustrazioni continue, ed infine la collera e l'ira ci pervadono quando vediamo minacciata l'integrità personale come anche i nostri beni materiali.

In tutti questi casi, la necessità di poter agire la rabbia, emozione fondamentale per preservare l'esistenza dell'individuo e della specie, deve essere soddisfatta.

Le persone dichiarano di arrabbiarsi molto frequentemente, circa due o tre volte la settimana, ma anche due o tre volte al giorno se vivono in contatto con altre persone.

Ma, in genere, non ci si arrabbia mai con la "persona giusta", nel "modo giusto" e per la "giusta causa".

Soprattutto non ci si arrabbia mai nel "momento giusto".

Dovremmo dunque imparare ad esprimere più correttamente la nostra emozione direi, in generale, le nostre emozioni.

La rabbia dovrebbe poter essere costruttiva, mai distruttiva, dovrebbe tendere ad ottenere dei cambiamenti.

In modo particolare, se espressa all'interno di una relazione, dovrebbe portare al miglioramento della relazione stessa, rafforzando il rapporto con l'altra persona, facendole comprendere e sentire fino a che punto la si considera importante.

Possiamo efficacemente arrabbiarci orientando la nostra energia al fine di raggiungere i nostri scopi ed i nostri obiettivi.

Colpire il nostro avversario disprezzandolo, denigrandolo, squalificandolo, impoverendo la sua autostima porterà certamente alla rottura della relazione.

Dovremmo riuscire, esprimendo la nostra rabbia nel modo giusto, ad ottenere ciò che chiediamo senza per questo sopraffare l'altro, cercando di essere assertivi senza essere violenti.

La rabbia non serve per affermare la propria autorità.

La persona autorevole non ha bisogno di dare dimostrazioni o prove del suo potere.

Più si è potenti e meno si ha la necessità di arrabbiarsi.